PROPAGANDNA

PRIVREDNO-PROSVJETNA BIBLIOTEKA

Zagreb, Erdedijeva ul. br. 1./I.

SV. BR. 3

(Treće izdanje)

Dr SLAVKO MUŽINIĆ

[illegible]BA
KAO ČO[illegible]ČIJA H[illegible]ANA

Cijena 2 dinara

ZAGREB 1934

TISAK ZAKLADE TISKARE NARODNIH NOVINA

Urednik: Zdravko Taler, Zagreb, Erdedijeva ulica broj 1

RIBA KAO ČOVJEČIJA HRANA

Napisao: *Dr. Slavko Mužinić*

Ribolov je svakako jedno od najstarijih zanimanja čovjeka. Čovjek je od uvijek lovio ribu da bi se sa njom hranio. Ribu pominju najstariji pisci, nju pominje biblija i njoj se pridaje, prema vremenu i mjestu i prema njenom kvalitetu različit značaj. Ona je i delikatesa i posna hrana i popularna hrana širokih slojeva, što zavisi od najrazličitijih okolnosti. Ali sigurno riba nikada do sada nije u ishrani čovjeka igrala tako značajnu ulogu kao danas.

Uporedo sa razvitkom tehnike i sa proučavanjem mora i života u njemu razvilo se u mnogim zemljama morsko ribarstvo za posljednjih nekoliko decenija do nevjerovatne zamašnosti. Motorni i parni pogon omogućili su ribolov na otvorenom moru daleko od obala, i brz prevoz ribe do mjesta potrošnje. Prerađivanje svježe ribe u proizvode koji se mogu duže vremena održati, usavršilo se je. Među slojevima leda, riba se šalje na hiljade kilometara daleko, do mjesta gdje je potrošnja veća. Ona se prerađuje u ukusne konzerve na najraznovrsniji način. Sem toga suši se i soli u ogromnim količinama.

U slatkoj vodi opet, gajenje riba — inače vrlo stari zanat — dobilo je potpuno nov pravac. Napredak nauke koja se bavi proučavanjem života u vodi — hidrobiologije — i života riba napose — ihtiologije — omogućio je bolje poznavanje životnih prilika u vodi. Na osnovu toga je i gajenje riba danas racionalizirano, tako da se u mnogome razlikuje od ranijeg ribogojstva, a daje i mnogo bolje prihode. Kao što se prerađuju morske, tako se pre-

rađuju i slatkovodne ribe u industrijske produkte ali u manjoj mjeri, jer se slatkovodna riba potroši najčešće svježa. Ulеđena, ona se razašilje na velika rastojanja ili se prevozi živa u vodi na hiljade kilometara.

Na osnovu rezultata koje je dalo i koje još daje proučavanje života u vodi a naročito života riba, preduzimaju se najraznovrsnije mjere, da se riblje bogatstvo u otvorenim vodama održi i poveća, da im se stvore što pogodniji uslovi za njihov razvoj, šta više, on se i vještačkim putem pomaže i nadopunjuje se ono što priroda sama po sebi ne može da učini. Time se postiže da se što više ublaže štetne posljedice koje nastaju po bogatstvo ribljih voda uslijed pretjeranog ili neracionalnog ribolova, uslijed zagađivanja vode industrijom i najzad uslijed raznih vodogradnja, regulacija, odvodnjavanja itd.

Na taj način se ribarstvu poklanja pažnja koju stvarno zaslužuje, pa je tako ribarstvo danas u mnogim zemljama postala važna privredna grana.

Ovo nastojanje oko što većeg razvoja ribarstva uopće, u velikoj mjeri je posljedica jake potražnje za ribom. Riba je zdrava i ukusna hrana za čovjeka i on je rado jede.

Na ovo nekoliko stranica hoću da izložim stvarnu vrijednost ribe kao hrane za čovjeka i to i morske i slatkovodne ribe, jer sam uvjeren da se njoj kod nas za sada još ne poklanja dovoljna pažnja.

Čovječije tijelo, čovječiji organizam, sastavljen je iz većeg broja različitih sastavnih dijelova. Dok on raste njemu su te materije potrebne u većoj količini za izgradnju organizma. Kad je rastenje završeno, onda su mu potrebne da bi obnovio onaj dio koji se troši kako za samo održavanje tijela, tako i za rad koji vrši. Tijelu, koje ne radi, potrebne su samo male količine onih materija, da bi se nadoknadilo ono, što tijelo potroši za svoje održavanje. Međutim pri svakom radu troše se izvjesni sastojci u čovječijem tijelu i oni se moraju unaknaditi. Stoga je za tijelo koje radi potrebna veća količina tih materija. Bez obzira na vazduh i vodu, koje takođe moramo smatrati kao hranu čovječijeg tijela, njemu su potrebne u glavnom bjelančevine, masti, ugljeni hidrati (šećer), vitamini, jod itd. u određenoj razmjeri i količini. Ali ne samo to. Ove materije moraju biti takovog sastava da ih želudac i crijevo mogu lako da svare, tako da ih tijelo može da iskoristi, inače ni najveća količina ne koristi, šta više, štetna je po organizam.

Da je riba zaista hrana koja se lako vari, koja je lako »probavljiva«, već je odavno poznato. Njena probavljivost se sastoji u tome što su riblje bjelančevine sastavljene tako, da ih sokovi, koji vrše varenje lako rastavljaju u prostija jedinjenja. Ovako rastavljene, te bjelančevine prodiru kroz zidove crijeva pa se putem krvi i limfe raznose po čitavom tijelu i hrane ga. Ova je činjenica od specijalnog značaja za slabe i bolesne organizme ili za one koje se nalaze u stanju oporavljanja, za rekonvalescente, čiji organi ne funkcionišu potpuno normalno. Njima je naročito potrebna hrana koju će lako moći da svare i tako stvarenu da iskoriste a to je na prvom mjestu riba. Pa kad je riba podesna hrana i za slab organizam, ona je to tim prije i za zdrav organizam.

Da vidimo sada u kojoj su razmjeri zastupljeni pojedini hranljivi sastojci u ribama. U najnovije vrijeme izvršene su vrlo tačne i pouzdane hemiske analize sastava tijela pojedinih vrsta riba. Pri tome je najprije čitava riba podijeljena na dva dijela. Na dio koji se jede i na dio koji otpada, kao: kosti, krljušti, škrge, kod nekih riba i koža itd. Nas inte-

resuje ovdje samo onaj dio koji se jede, pa ćemo se stoga na njemu i zadržati. Onaj dio koji predstavlja otpatke nema direktnog interesa za čovječiju ishranu, već može imati samo indirektan, jer se on većinom upotrebljava kao hrana za živinu, stoku, kao i za vještačko gajenje riba itd.; pa o njemu ovdje neće biti riječi. Mislim da će biti jasnija slika, ako sastav onog dijela ribe, koji se jede, uporedimo sa sastavom mesa i to sa govedinom i svinjetinom, jer ove dvije vrste ipak predstavljaju meso, koje se najviše troši.

Prema analizama provedenim i objavljenim od dr. Metznera — Altona i dr. Röhlera — Berlin, rađenim u zavodu za unapređenje riblje industrije u Altoni, u kome sam i ja imao prilike da praktično radim, nalazimo da procentualni udio bjelančevina i masti kod pojedinih vrsta riba iznosi vrijednosti koje pokazuje tabela na str. 7. (Analiza sastava naše sardine izrađena je u istom zavodu tek docnije i nije do sada još bila objavljena).

Mnogo jasnije vidimo ovaj odnos na slici 1 na kojoj je crnim pravougaonicima predstavljen procentualni udio bjelančevina, i bijelim procentualni udio masti kod ovih različitih vrsta riba i mesa.

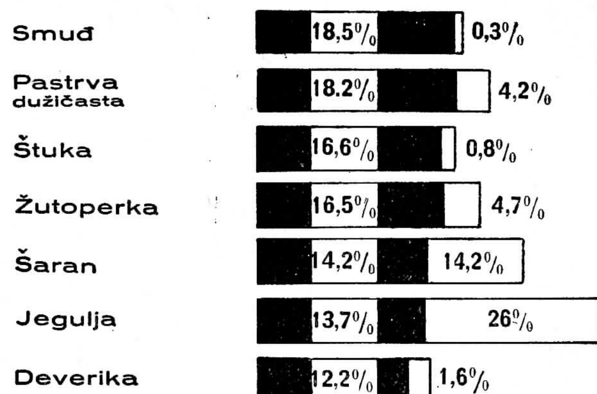
Vidimo dakle da procentualni udio bjelančevine kod ovdje imenovanih slatkovodnih riba iznosi oko 12 do 18%. Naročito je velik taj udio kod smuđa i pastrve, ali i kod ostalih riba veći je nego kod svinje, a samo kod malog broja je nešto manji. Udio masti je vrlo različit. Najveći je kod jegulje, gdje prelazi količinu masti osrednje masne svinjetine. Dosta je značajan udio masti i kod šarana, dok je vrlo malen kod smuđa, štuke i linjaka. Po svome sastavu u bjelančevinama i u masti šaran od prilike može da se mjeri sa osrednje masnom svinjetinom. On danas u stvari već i jeste u neku ruku »domaća

Vrste ribe	Bjelančevine u %	Masti u %
Smuđ	18,5	0,3
Pastrva	18,2	4,2
Štuka	16,6	0,8
Žutoperka	16,5	4,7
Šaran	14,2	14,2
Jegulja	13,7	26,0
Deverika	12,2	1,6
Oslić (Sjev. More)	16,9	0,3
Haringa	16,2	7,8
Sardina (konzerv.)*	29,0	10,3
„ „	29,5	19,0
Meso		
Govedina mršava	22,0	0,4
„ osrednje masna .	21,0	5,5
Svinjetina osrednje masna .	14,5	20,5

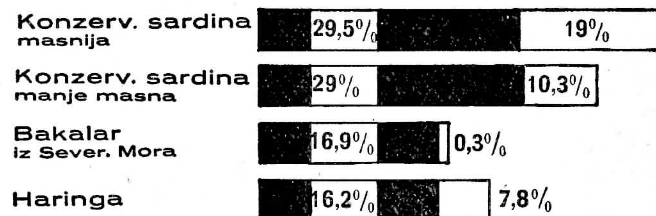
životinja«, jer se u velikoj mjeri gaji po ribnjacima i mi možemo do izvjesnih granica uticati vještačkom hranom na to da bude masniji ili mršaviji. Mislim da ovaj pregled dosta jasno govori o vrijednosti koju imaju ribe kao hrana za čovjeka, ako ih

* Sardine su bile konzervirane na običan način u ulju a ulovljene su u Jadranskom Moru i prerađene u domaćoj fabrici Mardešić i Komp. — Komiža. Neobično upadljiva razlika u masnoći može se lako protumačiti kada se uzme u obzir da su sardine koje se ulove krajem proljeća mnogo mršavije nego li one koje se love docnije u toku ljeta. Ove posljednje su mnogo masnije.

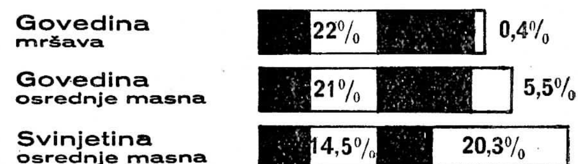
Slatkovodne ribe



Morske ribe



Meso





Sl. 1. Procentualni udio bjelančevina i masti kod pojedinih vrsta riba i mesa sisara.

uporedimo sa mesom goveda ili svinje. Ali ima i drugih sastojaka u mesu riba, naročito morskih,

koji im daju izvjesnu prednost nad mesom i koji su od naročitog značaja za ishranu čovjeka.

Mislim da je danas svakome već poznata riječ vitamin, koja se posljednjih godina pominje svakog momenta. Vitamini su materije, koje nalazimo u pojedinim namirnicama u vrlo ograničenim količinama, ali koje su neophodno potrebne organizmu za život. Dijelimo ih u glavnom na dvije grupe i to na vitamine koji se rastvaraju u masti i na vitamine koji se rastvaraju u vodi. Do sada su poznate četiri vrste vitamina a izgleda da ih ima i više, i nazivamo ih vitaminima A, B, C i D. Njihovo otsustvo ima za posljedicu pojavu različitih obolenja. Tako otsustvo vitamina D izaziva »rahitis«, poznatu dječiju bolest. Ovaj vitamin D nalazi se u nekim morskim ribama, naročito iz familije klupeida (haringe, sardine) i gadida, a izgleda da ga ima i kod tuna. Iz tih razloga, što ove ribe sadrže vitamin D, preporučuje se u novije vrijeme, da se djeci daje što češće morska riba te vrsti, jer pored toga što sadrži ovaj tako važni vitamin, ona sadrži i lako svarljive bjelančevine i masti, što povoljno utiče na razvitak dječijeg organizma.

Veći broj novijih radova iz oblasti medicine rasvjetlio je sada u takvoj mjeri ulogu joda u organizmu čovjeka, da o tome imamo dosta jasnu sliku i znamo da su izvjesne bolesti posljedice nedostatka joda u čovječijoj hrani, a da se opet jodom mogu liječiti. Na osnovu toga se danas izrađuju razni preparati, koji sadrže jod u većoj ili manjoj mjeri, ali većinom u neorganskom obliku. Međutim mnoge vrste morskih riba imaju u sebi jod i što je važno — joda u organskim spojevima. Stoga, ako jedemo morsku ribu, jod ulazi u naš organizam u sasvim prirodnoj formi, što je osobito povoljno. Poznata pojava gušavosti, naročito u planinskim krajevima,

i kretenizam svodi se takođe na pomanjkanje joda u hrani stanovništva nekih krajeva. Kod primorskog stanovništva ove pojave gotovo nigdje nema ili je vrlo rijetka.

Najzad da pomenem još i lecitin. Lecitin je materija koja igra važnu ulogu u sastavu, u građi živčanog sistema. Pošto se je ta činjenica upoznala, počelo se sa izradom pojedinih preparata koji sadrže lecitin i koji se preporučuju za jačanje živaca i za oporavljanje bolesnika, jer se time želi nadoknaditi potrebna količina lecitina u nervnome sistemu. Međutim lecitin se nalazi u srazmjerno velikim količinama u morskoj ribi. Uslijed toga što, kad jedemo morsku ribu, uzimamo taj lecitin u prirodnoj formi i na prirodan način, njegovo je dejstvo naročito povoljno. Iz tih razloga danas morska riba igra značajnu ulogu u ishrani bolesnika kojima je potrebno da im živci ojačaju. Pri sastavljanju jelovnika u klinikama ili zavodima vodi se o tome u mnogim mjestima strogo računa.

Iz naprijed navedenoga mislim da dovoljno jasno proizlazi, da hranljiva vrijednost riba može da se mjeri sa vrijednošću mesa i da ne zaostaje iza mesa gotovo nikako ili samo u maloj mjeri, ali da je nekad i veća. Pored toga, naročito kod morskih riba, nalazimo izvjesne sastojke koji su od osobite važnosti za pravilan rad i funkcionisanje našega organizma, pa čak su i ljekoviti. No pored svega toga ipak se riba troši srazmjerno mnogo manje nego li meso, a naročito je kod nas potrošnja ribe minimalna. Potrošnja morske ribe u zemlji, ako je uporedimo sa potrošnjom u pojedinim drugim primorskim državama, naročito je neznatna. Ne spada u okvir ovih izlaganja da nabrojim sve razloge koji utiču na to da potrošnja ribe kod nas nije veća. Ali mislim da se moram osvrnuti na pojedina dosta raširena ali netačna stanovišta, koja su posljedice nedovoljne upućenosti i nepoznavanja prilika i za koje vjerujem da u dosta jakoj mjeri sprječavaju jači razvoj potrošnje ribe. Nadam se da ću ovime uspjeti da čitaocima prikažem stanje kakovo u stvari jeste i da će se mnogi, pošto ove redove pročitaju, u tome morati samnom da slože i da napuste ta zastarjela i neopravdana stanovišta.

Često sam kod nas a i u inostranstvu imao prilike da čujem ovo jako rasprostranjeno mišljenje, kojega se mnogi neupućeni drže i koje priznaju kao tačno i ako u većini slučajeva i ne znaju odakle potiče i zašto je nastalo. To je gledište, da u mjesecima u kojima nema slova »r« ne treba jesti ribu. Ti su mjeseci: maj, juni, juli i august. Ja pretpostavljam da niko neće htjeti da dokaže, da je riblja hrana u ma kakvoj vezi sa onim jednim slovom »r«

koga ima u drugim mjesecima, a nema ga u sad pomenutim, pa mi stoga izgleda da se ovo gledište može izraziti kraće na ovaj način: ljeti ne treba jesti ribu. To stanovište je možda nekada i bilo donekle opravdano, i to iz ovih razloga: Mi znamo da je pri višoj temperaturi, dakle ljeti, proces raspadanja brži nego li u hladnije vrijeme godine, pa prema tome da i namirnice pa i riba brže podliježe kvaru. A od pokvarene ribe može se, isto kao i od pokvarenog mesa ili druge pokvarene hrane, lako dobiti kakova bolest, naročito trovanje krvi. Eto iz tih razloga i jedino iz tih razloga bilo je nekada do izvjesne mjere opravdano i ovo gledište. Danas to više nije. Danas i naši morski ribari imaju leda na svojim čamcima i brodovima i ulovljenu ribu ljeti odmah ulede ili je u najkraćem vremenu dovezu do tržišta gdje se ona spakuje u sanduke ili košare sa ledom i tako uleđena razašilje. Izrađene su i naročite ledenice za prevoz ribe vozom na dalja odstojanja. Slatkovodne ribe se prevoze većinom žive, a ako nisu žive, onda se i one propisno pakuju i ulede i tako se mogu održati i duže vremena u najboljem stanju. Na tržnicama naročiti organi vode nadzor nad robom koja je za prodaju, tako da danas ta bojazan više nije opravdana i kupac više nije izložen opasnosti da kupi ribu koja ne bi bila podesna za jelo. U ostalom svaka domaćica i sama najbolje umije da ocijeni da li je riba svježa. Ako su joj oči bistre i škrge još crvene, to je najbolji znak da je riba svježa.

Nekada se je prevoz ribe vršio kolima ili barkama ili čamcima. Danas se riba prevozi željeznicom i drugim brzim prevoznim sredstvima i za nekoliko sati može da pređe stotine kilometara i da u najkraćem vremenu stigne još potpuno svježa na tržište. I to je važan razlog, koji je učinio da je njen

kvalitet odličan i u mjestima u koja ih treba iz daleka dovesti. Osim toga riba se održava u radnjama ili živa u vodi ili u ledu i time se postiže da se mnogo duže vremena može održati u svježem i dobrom stanju.

Međutim ima sasvim drugih razloga, mnogo jačih, koji idu u prilog tome da baš ljeti treba jesti ribu u većoj mjeri. Ti su razlozi ovi: Veliki broj naših ekonomski važnih slatkovodnih i morskih riba mrijesti zimi ili u proljeće. Poznata je činjenica da riba pred mriještenjem istina ima razvijene spolne produkte — jaja i sjeme — koje mnogi vrlo rado jedu, ali baš uslijed toga ona sama mnogo gubi od svoje masnoće i ukusa. Sva rezerva koju su ribe nagomilale za vrijeme ljeta utroši se u glavnom na proizvodnju spolnih produkata i riba je tada mršava. Pored toga zimi je cijeli život u vodi jako reduciran. Sve one sitne životinjice kojima se riba hrani nestaju preko zime ili se održe u najmanjim količinama, tako da riba zime stvarno gladuje. A osim toga pri niskoj temperaturi vode većina riba u opšte nema apetita, one u to vrijeme malo jedu. Stoga su ribe u to doba većinom prije mršave nego debele i manje su ukusne. Ali kada proljetnje sunce malo jače zagrije vodu, u njoj nastaje nov život. Hrane za ribu ima izobilja i ona poslije obavljenog mriještenja i poslije zimskog posta počinje intenzivno da traži i uzima hranu. Ona se tada goji i njen je ukus znatno bolji. Pa zar baš tada kada je najbolja, da je ne jedemo i to samo radi jednog zastarjelog i danas ničim neopravdanog gledišta, za koje smo vidjeli da postoji samo još uslijed neupućenosti i nepoznavanja prilika. Razlozi, koji su to gledište nekada možda i mogli da opravdaju, danas su već iščezli.

Poznato je da i medicina preporučuje za ljetnje vrijeme laku hranu. Teška i masna hrana nije za ljeto. Eto i tu jedan razlog više da se ljeti jede riba u većoj mjeri, pošto je riba neosporno laka hrana. S obzirom na sve to mislim da bi danas, — kada imamo mogućnosti da ljeti dobijemo najbolju i očuvanu i zdravu ribu — moralo ono staro stanovište da postane čak i vrlo neprijatno i tako mi osjećamo slovo »r« treba jesti što više ribe.

Često se može čuti i ovo tvrđenje: da čovjek ako je jeo ribu, ranije osjeti opet glad nego li kada jede meso. Tačno je da se kuhana riba brže svari nego li meso, ali to ni malo na umanjuje njenu hranljivu vrijednost, šta više to je uvećava. Ali najviše i uslijed toga što se kod nas uz ribu većinom ne jedu razna variva kao uz meso, osjeti se glad ranije nego li poslije kakvog drugog jela. Stoga se treba privikavati na to da se i uz ribu kao i uz meso jedu i druga jela.

Međutim pržena riba se duže zadržava u želucu nego li kuhana i to znatno duže te poslije pržene ribe u vidu »šnicla« nećemo osjetiti ranije glad nego li da smo jeli meso. Osjećaj gladi javlja se u stvari uslijed toga što prazan želudac više ne luči sokove za varenje i tada njegovi pokreti koji se periodično javljaju, izazivaju neprijatno osjećanje, koje može da postane čak i vrlo neprijatno i tada mi osjećamo glad.

Mnogim opitima je dokazano da pržena riba izaziva lučenje želučanog soka u mnogo većoj mjeri i za duže vrijeme nego li kuhana riba. A i na običan način se svako može o tome uvjeriti da će, ako pojede prženu ribu, biti dulje vremena sit nego ako istu ribu pojede kuhanu, pa makar uz kuhanu ribu pojede i sve ono što bi dodao za prženje ribe. To u ostalom nije specifična odlika pržene ribe već

prženih jela u opšte. Ako dakle jedemo ribu priređenu na način kako se priređuje šnicle — »pohovanu« — imaćemo duže vremena osjećanje da smo siti. Ovu činjenicu su u velikoj mjeri iskoristili t. zv. riblji restorani, kojih ima mnogo u raznim zemljama u inostranstvu i u kojima se prodaje i služi jedino riba i razna jela priređena od riba, naravno sa ostalim varivima, naročito sa krompirom. Pokazalo se da pržena riba ostaje u želucu približno tri puta duže nego li kuhana. Stoga se u tim restoranima najviše sprema i prodaje pržena riba, jer ona bolje zasiti potrošača. Takovih restorana ima u Engleskoj na primjer oko 30.000 i oni su u velikoj mjeri popularizirali naročito morsku ribu, koja je tamo postala prava narodna hrana.

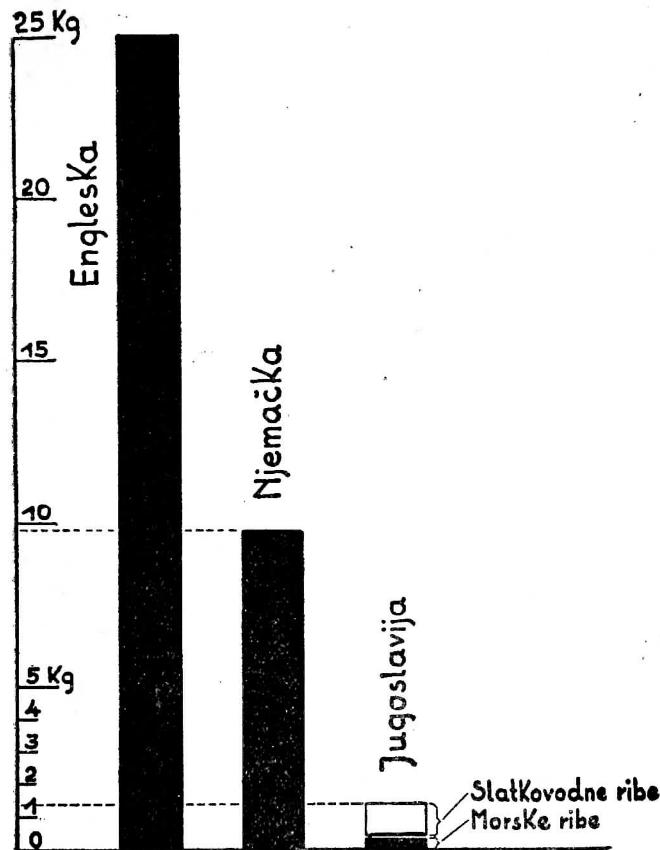
Možda će interesovati čitaoce da iznesem nekoliko podataka o potrošnji ribe u inostranstvu. No već unaprijed kažem da ona ni tamo nije oduvijek bila tako zamašna, već da se je razvila baš u posljednjim decenijama i da su tome u mnogome pripomogli baš ovakovi riblji restorani a naravno i svekoliko poboljšanje prometa ribe, koji danas može da bude potpuno uzoran i da udovolji svima zahtjevima higijene.

Na žalost ja nemam podatke o potrošnji slatkovodne ribe u pojedinim zemljama, ali imam sasvim tačne podatke o potrošnji morske ribe. Riblji restorani u Engleskoj na pr. potroše za godinu dana ogromnu masu od tri stotine miliona kilograma morske ribe. Koliko je zaista velika ta količina najjasnije vidimo ako zamislimo da smo svu tu ribu smjestili u vagone. Tada bi, računajući 10.000 kgr na jedan vagon i uzimajući kao dužinu vagona 8 metara, ova količina ribe ispunila voz koji bi počeo recimo kod Beograda a koji bi svršavao oko Broda ili oko Niša. Prema statističkim podacima o po-

trošnji morske ribe u Engleskoj izlazi da svaki tamošnji stanovnik potroši za godinu dana oko 25 kgr. morske ribe. U Njemačkoj je potrošnja morske ribe znatno manja ali i tamo ona iznosi oko šest stotina miliona kilograma godišnje ili blizu 10 kilograma na stanovnika za godinu dana. Kod nas nema statistike o potrošnji ribe, ali se iz pomorske statistike ipak može da vidi da ta potrošnja iznosi nešto više od ¼ kilograma po stanovniku za godinu dana. Koliko je malena ta količina koju mi u zemlji potrošimo najbolje pokazuje ovaj grafikon (sl. 2). Na njemu je stubovima prikazana potrošnja morske ribe u Engleskoj i Njemačkoj i kod nas. Crno polje označava potrošnju morske ribe, a bijelo polje označava k tome još i potrošnju slatkovodne ribe kod nas. Iz toga vidimo da je cjelokupna potrošnja ribe i slatkovodne i morske kod nas od prilike za šest puta manja nego li potrošnja samo morske ribe u Njemačkoj ili da je približno 17 puta manja nego li potrošnja samo morske ribe u Engleskoj. Iako kod nas nemamo statistike slatkovodnog ribarstva ipak se može računati na osnovu prikupljenih podataka da potrošnja slatkovodne ribe kod nas iznosi od prilike 1 kgr. po osobi za godinu dana.

Ovim izlaganjima nije ni u kom slučaju cilj da odvrate potrošače od mesa. Naprotiv, ja ovdje želim samo da pokažem kakovu vrijednost ima riba za hranu čovjeka i iz njih će svaki moći uvidjeti da se ona može mjeriti u svemu sa mesom pa da nju uslijed toga treba trošiti kao i meso. Češće mijenjanje mesa i ribe biće korisno i po naše zdravlje a uz to će i naš svakidanji sto biti manje jednoličan.

U našoj državi postoje danas svi preduslovi za bolje razviće ribarstva i za njegov napredak. Imamo bezbroj vodenih tokova i jezera podesnih za razvitak ribarstva i ribogojstva svake vrsti. Počev od



Sl. 2. Količina morske ribe koju za jednu godinu potroši prosječno svaki stanovnik u Jugoslaviji, Njemačkoj i Engleskoj

nizinskih mirnih voda, u kojima najbolje uspijeva šaran, pa do brzih, bistrih i hladnih planinskih potoka koji su domovina pastrve, imamo sve moguće prelaze. Osim toga imamo i morsku obalu na stotine kilometara dugačku i uz tu obalu raznovrsne plemenite ribe. To riblje bogatstvo moramo očuvati i uvećati, ali ga moramo i bolje iskoristiti. Ako ribi

kao hrani poklonimo onu pažnju, koju ona zaslužuje prema svome sastavu i prema svom ukusu, onda će i ribarstvo dobiti jači polet. Vrijednost ribe kao hrane biće nam jasna ako vodimo računa o tome kakove korisne posljedice ona ima po zdravlje i normalan rad organizma, i ako uvidimo od kakovog značaja ona može biti kad postane potreba da se popuni kakav manjak u ishrani ili da se dovede u ravnotežu kakav sastavni dio koji je našem tijelu potreban i koji nalazimo u potrebnoj količini u ribama bilo morskim ili slatkovodnim.

Trošeći ribu u većoj mjeri koristićemo u prvome redu svom zdravlju a omogućićemo pored toga i egzistenciju mnogima koji se ribarstvom bave i koji od toga žive, mnogima, kojima je ribarstvo ili ribolov jedina mogućnost za opstanak.